సాక్షి
ఖమ్మం
ఆదివారం । 27 । ఏప్రిల్ । 2025

గరిష్టం / కనిష్టం
37° / 26°

వాతావరణం
జిల్లాలో ఆదివారం ఉదయం, సాయంత్రం సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలే నమోదవుతాయి. మధ్యాహ్నం మాత్రం ఎండ తీవ్రత ఉంటుంది.

సైద్ధాంతిక భావజాలం పెంపొందించాలి


మాట్లాడుతున్న ముల్వా శ్రీనివాసరావు, పక్కన ప్రొఫెసర్ నాగేశ్వర్, సాయిబాబు తదితరులు

- తరగతి గది – సమాజాన్ని అనుసంధానం చేయాలి
- ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ 5వ రాష్ట్ర మహాసభల్లో వక్తలు

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: ఏ సిద్ధాంతమైనా ఆచరణ నుంచి రావాలని.. ఆచరణ కోసం అధ్యయనం చేయడమే కాక విద్యార్థుల్లో సైద్ధాంతిక భావజాలాన్ని పెంపొందించాలని ప్రొఫెసర్ నాగేశ్వర్ అన్నారు. ఖమ్మంలోని భక్త రామదాసు కళాక్షేత్రంలో నిర్వహిస్తున్న ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ ఐదో రాష్ట్ర మహాసభల్లో రెండో రోజైన శనివారం నాగేశ్వర్ ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. ఆలోచనల పోరాటంలో ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ ముందుండాలని, విద్యార్థుల దైనందిన సమస్యలను ప్రాపంచిక దృక్పథంతో అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ విద్యా రంగం నాడు బలంగా ఉండేదని.. అదే సామాజిక చైతన్యానికి కారణమై ఉండొచ్చని విశ్లేషించారు. పార్లమెంట్‌కు కూడా రాజ్యాంగాన్ని మార్చే అర్హత లేదని, లౌకికతత్వం, సామ్యవాదం అనే పదాలను రాజ్యాంగం నుంచి తొలగించాలని హోం మంత్రి అమిత్ షా మాట్లాడుతుండటం విడ్డూరంగా ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

నూతన విద్యావిధానం పేరుతో స్కూళ్ల మూత

ఆర్థికంగా, సామాజికంగా వెనుకబడిన ఆదివాసీలు రాష్ట్రంలోని 11జిల్లాల్లో ఉన్నారని మాజీ ఎంపీ డాక్టర్ మిడియం బాబూరావు తెలిపారు. ఈ ప్రాంతాల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధీనంలో నడిచే విద్యాసంస్థలను మూసి వేస్తున్నారని, నూతన విద్యావిధానం పేరుతో ఏడాదికాలంలో 300 స్కూళ్లను మూసివేశారని పేర్కొన్నారు. ఇక 23ఏకలవ్య మోడల్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో ఒక్కరు కూడా తెలుగు వచ్చిన ఉపాధ్యాయులు లేకపోవడం.. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. అనంతరం ఆహ్వాన సంఘం చైర్మన్ ముల్వా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. నూతన విద్యావిధానం పేరుతో కాషాయీకరణ చేస్తూ, చరిత్రను మార్చి వేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కాగా, ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ 5వ రాష్ట్ర మహాసభలకు జిల్లా ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ పూర్వ విద్యార్థులు రూ.3.25 లక్షలు విరాళంగా ఇచ్చారు. సభలో సీఐటీయూ జాతీయ కోశాధికారి ఎం.సాయిబాబు, జాతీయ నాయకుడు ఎస్.వీరయ్య, ఏఐఎస్‌ఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పుట్టా లక్ష్మణ్, ఏఐడీఎస్‌ఓ రాష్ట్ర నాయకులు మల్లేశ్, ఎస్‌ఎఫ్‌ఐ జాతీయ అధ్యక్షుడు వీ.పీ.సాను, ఉపాధ్యక్షుడు ఆదిత్యనారాయణ్, రాష్ట్ర అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు ఆర్ఎల్.మూర్తి, టి.నాగరాజుతో పాటు రవిమారుత్, ఐ.వీ.రమణారావు, కొప్పిశెట్టి సురేశ్, సుధాకర్, ప్రవీణ్, ఎం.సుబ్బారావు, కోట రమేష్, భూక్యా వీరభద్రం, రజిని, మూడు శోభన్‌నాయక్, కళ్యాణం వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యూస్‌రీల్

రెండు బార్లకు 145 దరఖాస్తులు

ఎక్సైజ్ శాఖకు రూ.1.45కోట్ల ఆదాయం


దరఖాస్తులు నింపడంలో సూచనలు చేస్తున్న ఉద్యోగులు

ఖమ్మంక్రైం: జిల్లా కేంద్రంలో లైసెన్స్ రద్దయిన రెండు బార్ల స్థానంలో కొత్తవి ఏర్పాటుకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానించగా శనివారంతో గడువు ముగిసింది. మొత్తంగా 145 దరఖాస్తులు అందగా, వీటి ద్వారా రూ.1.45కోట్ల ఆదాయం సమకూరింది. ఈనెల 1నుంచి 21వ తేదీ వరకు కేవలం రెండు దరఖాస్తులే అందగా, ఆతర్వాత ఏపీతో పాటు తెలంగాణ వ్యాపారులు ముందుకు రావడంతో దరఖాస్తుల సంఖ్య పెరిగింది. ఈనెల 29వ తేదీన డ్రా ద్వారా బార్ల నిర్వహణను అప్పగించనున్నారు.

‘ప్రమాదకరంగా ఉన్మాదం’

ఖమ్మం మయూరిసెంటర్: ఉన్మాదం దేశానికి ప్రమాదకరమే కాక అభివృద్ధి, భవిష్యత్‌కు గొడ్డలిపెట్టుగా నిలుస్తోందని సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని సాంబశివరావు తెలిపారు. ఉన్మాదం, టెరర్రిజానికి మతం ప్రాధాన్యత కాదని అలజడి, ప్రజలను హింసించడమే దాని లక్ష్యమని చెప్పారు. ఖమ్మంకు చెందిన వరద నర్సింహారావు తదితరులు సీపీఐలో చేరిన సందర్భంగా శనివారం ఏర్పాటుచేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. ఉన్మాదులకు మతం లేదని పలుమార్లు రుజువైనా, టెరర్రిజం విషయంలో ఒక మతాన్ని బూచిగా చూపడం సరి కాదన్నారు. టెరర్రిస్టు దాడిని అంచనా వేయడం, అడ్డుకోవడంలో విఫలమై.. ప్రజల ఆలోచనలను మళ్లించేలా మోదీ, అమిత్ ప్రకటనలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సీపీఐ నాయకులు బాగం హేమంతరావు, నాయకులు మల్లేష్, దండి సురేష్, మహ్మద్ మౌలానా, జమ్ముల జితేందర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గులాబీల్లో సంబురం

బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవానికి పార్టీ శ్రేణులు సిద్ధం
- సభ విజయవంతానికి జిల్లాలో విస్తృత ప్రచారం
- శ్రేణుల తరలింపునకు భారీ సంఖ్యలో వాహనాలు
- నియోజకవర్గాల వారీగా ముఖ్య నేతలకు బాధ్యతలు


ఎల్కతుర్తిలో సిద్ధమైన రజతోత్సవ సభావేదిక

బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు జిల్లా నుంచి గులాబీదండు కదలుతోంది. హనుమకొండ జిల్లా ఎల్కతుర్తిలో ఆదివారం జరిగే సభకు జిల్లా నుంచి 50వేల మందిని తరలించేలా పార్టీ నేతలు వెయ్యికి పైగా బస్సులు, కార్లను ఏర్పాటు చేశారు. ఇవే కాక పార్టీ నేతలు, శ్రేణులు సొంత వాహనాల్లోనూ బయలుదేరనున్నారు. సభ విజయవంతానికి ముఖ్యనేతలు కొన్నాళ్లుగా విస్తృత ప్రచారం చేయడమే కాక పార్టీ శ్రేణులు, జనాన్ని తరలించే బాధ్యతలను పలువురికి అప్పగించారు.

– సాక్షిప్రతినిధి, ఖమ్మం

ఫ్లెక్సీలు, పోస్టర్లు

ఆదివారం జరిగే బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభ విజయవంతానికి జిల్లా నేతలు విస్తృత ప్రచారం చేశారు. వాల్ రైటింగ్‌తో పాటు సమావేశాలు నిర్వహించడమే కాక ఫ్లెక్సీలు, పోస్టర్లతో సభ వివరాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లారు. మాజీమంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్, రాజ్యసభ సభ్యుడు వద్దిరాజు రవిచంద్ర, బీఆర్‌ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ తాతా మధుసూదన్, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు సండ్ర వెంకటవీరయ్య, కందాల ఉపేందర్‌రెడ్డి, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు కార్యకర్తల సమావేశాలు నిర్వహించి సభ విజయవంతంపై దిశానిర్దేశం చేశారు.

నాడు ఖమ్మంలో బీఆర్‌ఎస్ ఆవిర్భావ సభ..

టీఆర్‌ఎస్ నుంచి బీఆర్‌ఎస్‌గా ఆవిర్భవించిన సందర్భంగా ఖమ్మంలో భారీ బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేశారు. 2023 జనవరి 18న రఘునాథపాలెం మండలం వి.వెంకటాయపాలెంలో కలెక్టరేట్ ప్రారంభం తర్వాత, అక్కడి సమీపంలోనే ఈ సభ నిర్వహించారు. అప్పటి ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్‌ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్‌రావు, పంజాబ్, ఢిల్లీ, కేరళ సీఎంలు భగవంత్‌సింగ్ మాన్, కేజ్రీవాల్, పినరయ్ విజయన్, యూపీ మాజీ సీఎం అఖిలేష్ యాదవ్, సీపీఐ జాతీయ కార్యదర్శి డి.రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు. భారీగా నిర్వహించిన ఈ సభకు రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి నేతలు, ప్రజాప్రతినిధులు, బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులు, కార్యకర్తలు తరలివచ్చారు. ఈ సభలో బీజేపీ విధానాలపై కేసీఆర్ నిప్పులు చెరగగా.. ఎల్కతుర్తి సభలో ఆయన ప్రసంగం ఎలా ఉంటుందోనని రాజకీయ విశ్లేషకులు ఎదురుచూస్తున్నారు.

జిల్లా వాహనాల పార్కింగ్‌కు స్థలం

ఎల్కతుర్తిలో జరిగే బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు వెళ్లే వారికి ఇప్పటికే మార్గాలు సూచించగా.. వాహనాల పార్కింగ్ కోసం ప్రత్యేక పార్కింగ్ స్థలాలు ఏర్పాటుచేశారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా నుంచి వెళ్లే వారికి కరుణాపురం నుంచి ఎన్‌హెచ్ 163 టోల్‌గేట్ దాటాక పార్కింగ్ కేటాయించారు. ఇల్లెందు, వైరా, ఖమ్మం, పాలేరు, సత్తుపల్లి, మధిర నియోజకవర్గాల నుంచి సభకు వెళ్లే వారు మామునూరు నుంచి నాయుడు పెట్రోల్‌పంప్, టయోటా షోరూమ్, కడిపికొండ బ్రిడ్జి, మడికొండ, ఎన్‌హెచ్ 163 బైపాస్, టోల్‌గేట్, దేవన్నపేట, మడిపల్లి, అనంతసాగర్ మీదుగా కేటాయించిన పార్కింగ్ స్థలానికి చేరాల్సి ఉంటుంది.

సభను విజయవంతం చేయాలి..



బీఆర్‌ఎస్ రజతోత్సవ సభకు జిల్లా నుంచి ప్రజలు అధికసంఖ్యలో హాజరై విజయవంతంలో పాలు పంచుకోవాలి. జనం వెళ్లేలా బస్సులు, కార్లు ఏర్పాటుచేశాం. తెలంగాణ సాధన, రాష్ట్రాభివృద్ధి కేసీఆర్ సారథ్యంలోని బీఆర్‌ఎస్‌కే సాధ్యమైంది. ఇది రజతోత్సవ సభగానే కాక రాష్ట్ర సాధన తర్వాత ప్రగతి, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై దిశానిర్దేశంగా ఉంటుంది.

– పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్, మాజీ మంత్రి

ఖమ్మం సత్తా చాటుదాం..



కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి బాట పట్టించగా.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీలు అమలు చేయకుండా ప్రజల ఆగ్రహావేశాలకు గురవుతోంది. ఈ నేపథ్యాన ఎల్కతుర్తి సభకు గులాబీ శ్రేణులు, అభిమానులు, ఉద్యమకారులు, ప్రజలు భారీగా హాజరై కేసీఆర్‌కు మద్దతు ప్రకటించాలి. ఇక్కడి నుంచి అత్యధికంగా జనం వెళ్లడం ద్వారా జిల్లా సత్తా చాటాలి.

– వద్దిరాజు రవిచంద్ర, రాజ్యసభ సభ్యుడు

వీఎల్‌ఆర్ బకాయిలు విడుదల

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: మెప్మా పరిధిలోని స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులకు వడ్డీ లేని రుణాలు(వీఎల్‌ఆర్) మంజూరు చేస్తుండగా, వడ్డీ బకాయిలను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. జిల్లాలోని ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌తో పాటు మధిర, సత్తుపల్లి, వైరా మున్సిపాలిటీల్లో అర్హత కలిగిన ఎస్‌హెచ్‌జీలకు వడ్డీ విడుదల చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. జిల్లాలో 4,733 సంఘాలు వీఎల్‌ఆర్‌కు అర్హత సాధించగా.. 2024–25 ఏడాదికి రూ.7,49,72,491 నిధులు త్వరలోనే సంఘాల ఖాతాల్లో జమ కానున్నాయి.

మున్సిపాలిటీల వారీగా సంఘాలు, వీఎల్‌ఆర్ నగదు వివరాలు

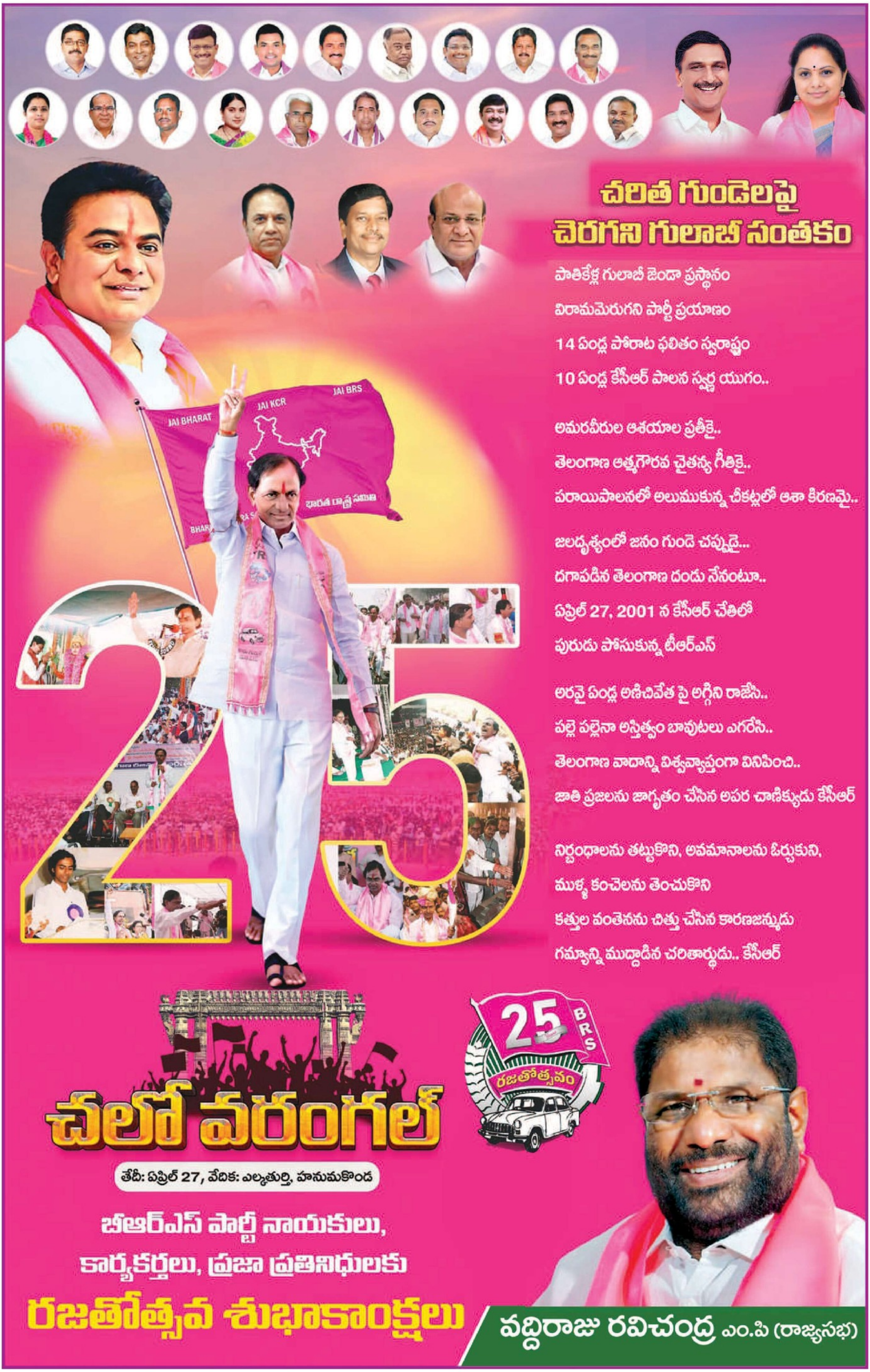
కార్పొరేషన్/ మున్సిపాలిటీ	సంఘాల సంఖ్య	నగదు (రూ.ల్లో)
ఖమ్మం	3,134	4,80,13,306
మధిర	745	1,27,75,014
వైరా	576	1,04,46,163
సత్తుపల్లి	278	37,38,008
మొత్తం	4,733	7,49,72,491

కొత్త కార్డులు 1,017

వచ్చేనెల నుంచి లబ్ధిదారులకు బియ్యం



ఖమ్మం సహకారనగర్: రాష్ట్రప్రభుత్వం ఇటీవల కొందరికి రేషన్‌కార్డులు మంజూరు చేయగా ఆయా కార్డుదారులకు వచ్చేనెల నుంచి సన్నబియ్యం అందనున్నాయి. జిల్లాలో కొత్తగా 1,017కార్డులు మంజూరయ్యాయని, వీటిపై 40,519మంది లబ్ధిదారులకు ఆరు కేజీల చొప్పున 2,43.114కేజీల బియ్యం అందించనున్నట్లు జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖాధికారి చందన్‌కుమార్ తెలిపారు. కొత్తవి కలిపి జిల్లాలో కార్డుల సంఖ్య 4,11,990కు, లబ్ధిదారుల సంఖ్య 11,89,685కు చేరనుందని వెల్లడించారు. కార్డుదారులు బయోమెట్రిక్, ఐరిష్ ద్వారా బియ్యం తీసుకోవచ్చని, ఇద్దరు కుటుంబీకులు ఉన్న వారు మాత్రమే ఓటీపీ ద్వారా బియ్యం తీసుకునే వెసులుబాటు ఉందని తెలిపారు. అలాగే, ఎక్కడైనా బియ్యం తీసుకునేందుకు పోర్టబులిటీ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.


చరిత గుండెలపై
చెరగని గులాబీ సంతకం
పాతికేళ్ల గులాబీ జెండా ప్రస్థానం
విరామమెరుగని పార్టీ ప్రయాణం
14 ఏండ్ల పోరాట ఫలితం స్వరాష్ట్రం
10 ఏండ్ల కేసీఆర్ పాలన స్వర్ణ యుగం..
అమరవీరుల ఆశయాల ప్రతీకై..
తెలంగాణ ఆత్మగౌరవ చైతన్య గీతికై..
పరాయిపాలనలో అలుముకున్న చీకట్లలో ఆశా కిరణమై..
జలదృశ్యంలో జనం గుండె చప్పుడై...
దగాపడిన తెలంగాణ దండు నేనంటూ..
ఏప్రిల్ 27, 2001 న కేసీఆర్ చేతిలో
పురుడు పోసుకున్న టీఆర్ఎస్
అరవై ఏండ్ల అణిచివేత పై అగ్గిని రాజేసి..
పల్లె పల్లెనా అస్తిత్వం బావుటలు ఎగరేసి..
తెలంగాణ వాదాన్ని విశ్వవ్యాప్తంగా వినిపించి..
జాతి ప్రజలను జాగృతం చేసిన అపర చాణిక్యుడు కేసీఆర్
నిర్బంధాలను తట్టుకొని, అవమానాలను ఓర్చుకుని,
ముళ్ళ కంచెలను తెంచుకొని
కత్తుల వంతెనను చిత్తు చేసిన కారణజన్ముడు
గమ్యాన్ని ముద్దాడిన చరితార్థుడు.. కేసీఆర్
JAI BHARAT
JAI KCR
JAI BRS
భారత రాష్ట్ర సమితి
25
BRS
రజతోత్సవం
చలో వరంగల్
తేదీ: ఏప్రిల్ 27, వేదిక: ఎల్కతుర్తి, హనుమకొండ
బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు,
కార్యకర్తలు, ప్రజా ప్రతినిధులకు
రజతోత్సవ శుభాకాంక్షలు
వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఎం.పి (రాజ్యసభ)

సాక్షి ఫ్యామిలీ IV
ఖమ్మం
ఆదివారం॥ 27-4-2025

● విజయ పథం





● సోలార్ పవర్‌తో జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు

సోలార్ సఖి

రైల్లో తొలిసారి ప్రయాణించిన ఆ మహిళలు.... 'రైలు ప్రయాణం ఇంత బాగుంటుందా!' అని సంబరపడి పోయారు. ఆ తరువాత మరో ప్రయాణం మొదలు పెట్టారు. అయితే అది రైలు ప్రయాణం కాదు. తమ జీవితాలను మార్చివేసిన ప్రయాణం. చిన్న చదువులు చదువుకున్న ఎంతో మంది గ్రామీణ మహిళలు సోలార్ ఇంజినీర్‌లుగా, ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా రాణిస్తున్నారు...



● సోలార్ సఖి: భవిష్యత్ తరానికి మార్గదర్శనం

రాజస్థాన్‌లో నిశ్చలగఢ్‌కు చెందిన తవ్రీదేవి ఎన్నో సంవత్సరాలు విద్యుత్ సౌకర్యం లేని ఇంట్లోనే గడిపింది. అయిదవ తరగతి తరువాత తల్లిదండ్రులు చదువు మాన్పించడంతో ఇంటి పనులు చేసేది. గొర్రెలు మేపేది. ఇల్లే ప్రపంచంగా బతుకుతున్న తవ్రీదేవి జీవితాన్ని 'సోలార్ పవర్' మార్చివేసింది. హర్మదా(జైపూర్)లో ఐదు నెలల సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కార్యక్రమం ఆమె జీవితాన్ని కొత్త దారిలోకి తీసుకువెళ్లింది.

సోలార్ ఇంజినీరింగ్ శిక్షణ కోసం సిద్ధం అయినప్పుడు..

'ఎందుకులే' అన్నారు తల్లిదండ్రులు. వారిని బలవంతంగా ఒప్పించాల్సి వచ్చింది,

'మా కమ్యూనిటీలోని మహిళలు ఎప్పుడూ ముసుగు లేకుండా ఒంటరిగా బయటకు వెళ్లలేదు. నేను ఎప్పుడూ పట్టణ ప్రాంతానికి ఒంటరిగా వెళ్లలేదు' అంటుంది తవ్రీదేవి.

కిషన్‌గఢ్‌కు వెళ్లడం...తన తొలి రైలు ప్రయాణం! 'అది పూర్తిగా కొత్త అనుభవం. ప్రయాణంలోని ఆనందం తెలిసొచ్చింది' అంటుంది తవ్రీదేవి.



● 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకున్న తవ్రీదేవి

శిక్షణలో సోలార్ ఇన్‌స్టలేషన్, ఫీల్డ్‌వర్క్‌కు అవసరమైన నైపుణ్యాలు సంపాదించింది. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి తిరిగివచ్చింది. 'మేము చాలా సంవత్సరాలు చీకటిలో జీవించాము. అందుకే మా జీవితాల్లో వెలుగు తీసుకురావాలనుకున్నాను' అంటుంది తవ్రీదేవి.

సోలార్ ఇంజినీర్‌గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించిన తవ్రీదేవి తన గ్రామానికి విద్యుత్ వెలుగులు తీసుకువచ్చింది. భారత రాష్ట్రపతి నుండి 'ఆది సేవా గౌరవ్ సమ్మాన్' అవార్డ్ అందుకుంది. ఇది కేవలం తవ్రీదేవి విజయగాథ మాత్రమే కాదు... జార్ఖండ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, మిజోరాం, నాగాలాండ్‌తో సహా పదిరాష్ట్రాలలో మూడువేల మందికి పైగా గ్రామీణ మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌ల విజయగాథ.

తమ గ్రామాల్లో సోలార్ ప్యానెళ్లను ఒంటి చేత్తో మరమ్మతు చేసే వీరు పారిశ్రామికవేత్తలుగా కూడా ఎదిగారు. ఈ మార్పుకు కారణం హర్ష్ తివారీ నేతృత్వంలోని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్. ఈ సంస్థ శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు సోల్డరింగ్, వైరింగ్, బ్యాటరీ సెటప్, ఫాల్ట్ ఫైండింగ్, ఇన్‌స్టలేషన్‌లలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. గ్రామీణ మహిళలకు సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆర్థికస్వాతంత్ర్యం లక్ష్యంగా ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ పనిచేస్తోంది.

శిక్షణ అనంతరం మహిళలు తమ గ్రామాల్లో సోలార్ సొల్యూషన్స్ నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తారు. మరమ్మతులు, ఫస్ట్‌లెవల్ చెకప్‌లు నిర్వహించేందుకు వీలుగా చిన్న ల్యాబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తారు. గ్రామస్థాయి ఇంధన మౌలిక సదుపాయాలు సజావుగా సాగేలా చూస్తారు. శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సోలార్ ఇంజినీర్‌లను 'సోలార్ సఖీ' అని పిలుస్తారు.

'వ్యవసాయంతో పాటు చిన్న తరహా పరిశ్రమలలో సౌరశక్తితో నడిచే పరికరాలకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది, దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈఎంపీఐ ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ సఖీలకు శిక్షణ ఇస్తోంది. జీవనోపాధి కల్పిస్తుంది. టెక్నికల్ ట్రైనింగ్‌తోపాటు ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్‌షిప్, కస్టమర్ ఎంగేజ్‌మెంట్‌లో కూడా శిక్షణ ఇస్తాం. గ్రామాల్లో సోలార్ సెటప్‌లలో ఏవైనా సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తితే సోలార్ సఖులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు' అంటున్నాడు హర్ష్ తివారీ.

కూల్ సమ్మర్

పక్షులను చల్లగా కాపాడుకుందాం!

వేసవి కాలం పక్షులకు కష్టకాలం. అధిక వేడి పక్షులకు ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్, వడదెబ్బ బారిన పడకుండా పక్షులను రక్షించడానికి... నీరు, నీడ, గాలి ప్రసరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు...





● పక్షులకు అన్ని వేళలా శుభ్రమైన మంచినీరు అందుబాటులో పెట్టాలి ● వేర్వేరు ప్రదేశాలలో వాటర్ బౌల్స్ పెట్టాలి ● చల్లగా, ఫ్రెష్‌గా ఉండడానికి వాటర్ బౌల్స్‌లో ఐస్ క్యూబ్స్ వేయవచ్చు ● చల్లని, సౌకర్యవంతమైన స్థలంలో పక్షులు ఉండేలా చూడాలి ● కూలింగ్ మ్యాట్స్ ఉపయోగించవచ్చు ● పక్షులపై ఒక నిమిషం లేదా అర నిమిషం నీటిని స్ప్రే చేయాలి ● పక్షులకు సమీపంలో తడి టవల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి ●వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ఉక్కిరిబిక్కిరి కావడం, బద్ధకంగా కనిపించడం, తినడానికి ఆసక్తి చూపించకపోవడం...మొదలైనవి పక్షులకు సంబంధించి ఓవర్ హీటింగ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే తక్షణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ● ఆహారం విషయానికి వస్తే.... నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్న పుచ్చకాయ, దోసకాయలాంటివి అందించవచ్చు ● ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని కొన్ని జిల్లాలలో వందలాది గ్రామాల్లో యానిమల్ యాక్టివిస్ట్‌లు వేసవి వేడి నుంచి పక్షులను కాపాడడానికి 'బర్డ్ రెస్టారెంట్స్' ఏర్పాటు చేశారు. పక్షులకు చల్లని నీడను ఇచ్చేలా నీరు, ఆహార పదార్థాలతో చెట్టు కొమ్మలపై ఈ రెస్టారెంట్‌లు ఏర్పాటు చేశారు.





● మానవత్వం

నిరీక్షణ ఫలించింది...



కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి భర్తతో కలిసి మన దేశంలో ఉంటున్న క్రిస్టెన్ ఫిషర్ అనే అమెరికన్ భారత్‌లో తన అనుభవాలను ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది. ఢిల్లీలో ఉంటున్న ఫిషర్ దంపతులు నిషా అనే దివ్యాంగురాలైన బాలికను దత్తత తీసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే దత్తత ప్రక్రియ సుదీర్ఘంగా కొనసాగింది.

'2023లో అక్టోబర్‌లో దత్తత కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, 2024లో నిషాకు దగ్గరయ్యాం. 2025 ఏప్రిల్ నాటికి దత్తత పూర్తయింది. ఇప్పుడు నిషా మా అందమైన కుమార్తె' అని ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో రాసింది ఫిషర్.

'కౌంటింగ్ డౌన్ ది డేస్ అన్‌టిల్...' ట్యాగ్‌లైన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీడియో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో తాను దత్తత తీసుకున్న పాప కనిపిస్తుంది.

మరో వీడియోలో చిన్నారి నిషాకు సంబంధించిన ఎమోషనల్ గ్లింప్స్‌ను షేర్ చేసింది. దివ్యాంగురాలు అనే కారణంతో నిషాను చిన్న వయసులోనే తల్లిదండ్రులు వదిలేశారు. రెండు సంవత్సరాలు అనాథాశ్రమంలో పెరిగింది నిషా. 'స్పెషల్ నీడ్స్ చైల్డ్‌ను దత్తత తీసుకోవాలనుకోవడానికి కారణం...వారికి కొత్త జీవితం ఇవ్వాలనుకోవడం' అంటుంది క్రిస్టెన్ ఫిషర్.

● గుడ్ అండ్ బ్యాడ్

కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్... కిం కర్తవ్యం



యూ ట్యూబ్‌లో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల వైరల్ వీడియోలు ప్రవాహంలా కనిపిస్తాయి. క్యాచీ కంటెంట్‌తో లక్షల్లో వ్యూస్ సాధిస్తున్నారు. లక్షల్లో సబ్‌స్క్రైబర్‌లు ఉన్నారు. మన దేశంలో కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్‌ల సంఖ్య అంతకంతకూ పెరిగిపోతుంది. అయితే దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

తెర వెనుక కథ గురించి చర్చ మొదలైంది. షూటింగ్‌ల కోసం వారు తరచుగా స్కూల్‌కు వెళ్లకుండా ఎక్కువ సెలవులు పెడుతున్నారా? సరిగా తింటున్నారా? తగినంత నిద్ర ఉంటోందా? కంటెంట్‌కు సంబంధించి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా? అందరు పిల్లల్లా సాధారణ జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేకపోతున్నారా... ఇలాంటి సందేహాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

బాగా చదివే పిల్లలు కూడా 'కిడ్‌ఫ్లూయెన్సర్' ట్యాగ్‌లైన్ పుణ్యమా అని చదువులో వెనకబడిపోతున్నారు. 'నేను చాలా సాధించాను. నేను చాలా గ్రేట్' అనే భావన పెరిగిపోతుంది. 'యాభై ఏళ్ల క్రితం అకాడమిక్ ఎక్స్‌లెన్స్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్, ముప్పై ఏళ్ల క్రితం ఆటలు ఉండేవి. ఇప్పుడు క్రియేటివిటీ, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, విజువల్ కంటెంట్. ఒక్క వైరల్ వీడియో చాలు పిల్లలకు రాత్రికి రాత్రి స్టార్‌డమ్ తీసుకురావడానికి. ఈ తక్షణ పాపులారిటీ వల్లే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు వైరల్ కంటెంట్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు' అంటుంది కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ డా.మేఘా పుష్కర్ణ.

హెల్త్



ఎముకలు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే మార్పులు స్వాభావికమైనవి. అయితే ఎదిగే వయసులో ఉన్న కొందరు చిన్నారులు అలవాటుగా తమ వేలిని నోట్లో పెట్టుకుని థంబ్ సకింగ్ చేస్తుంటారు. ఇది నివారించాల్సిన విషయమే అయినప్పటికీ... పిల్లల సైకలాజికల్ ఎదుగుదల దృష్టితో చూస్తే వారి ఈ అలవాటును బలవంతంగా మాన్పకూడదనీ, క్రమంగా మాన్పించాలని నిపుణులు పేర్కొంటుంటారు. ఇలా ఎముకల పెరుగుదలతో వచ్చే మార్పులతోనూ, నోట్లో వేలుపెట్టుకునే అలవాటు వల్లా పలువరస షేప్ మారవచ్చు.

● టూత్

ఇంటి పట్టున ఉంటారు

పంటి పని పట్టండి...... జంకొద్దు

పిల్లలు ఎదుగుతూ ఉండే సమయంలో అన్ని ఎముకలతో పాటు ముఖానికి సంబంధించిన ఎముకలూ, దవడ ఎముకల్లోనూ మార్పులు వస్తుంటాయి. దాంతో చిన్నారుల్లో ఈ ఎదుగుదలకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు కనిపించవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు చాక్లెట్లు, స్వీట్స్, జంక్‌ఫుడ్ వంటివి ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవిలో కూల్‌డ్రింక్స్ తాగుతుంటారు. ఇవన్నీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. పిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని సాధారణ డెంటల్ సమస్యలూ, వాటికి పరిష్కారాల కోసం ఈ కథనం.

కొన్ని సాధారణ దంతసమస్యలివి...

● పిప్పిపళ్లు ● చిగుర్ల సమస్యలు ● పాలపళ్లు సరైన సమయంలో ఊడకపోవడం ● ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు, పళ్ల మధ్య సందులతో సమస్యలు ● ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.

పిప్పిపళ్లు...

దాదాపు 80 శాతానికిపైగా పిల్లల్లో పిప్పిపళ్లు, చిగుర్ల జబ్బులు కనిపిస్తుంటాయి. తీపి పదార్థాల ముక్కలు నోటిలోనే ఉండిపోవడంతో పెరిగిపోయిన బాక్టీరియాతో పాటు వారు సరిగా బ్రష్ చేసుకోకపోవడం వల్ల ఆ పెరిగిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో నోటిలోనే ఉండిపోవడం, అవి విడుదల చేసే హానికర రసాయనాల వల్ల పళ్లలో రంధ్రాలు ఏర్పడి పిప్పిపళ్లు రావచ్చు. రంధ్రాల పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆహార వ్యర్థాలు అక్కడ ఎక్కువగా ఇరుక్కుపోవడం, దాంతో రంధ్రం మరింతగా పెరగడంతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్స్ వచ్చి నొప్పి రావచ్చు. ఇలాంటి పిప్పిపళ్ల కారణంగా చిన్నారులు ఆహారం నమలడానికి ఇబ్బంది పడతారు. అన్నం తినడాన్ని అవాయిడ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. తమకు వచ్చే నొప్పిని తల్లిదండ్రులకు సరిగా చెప్పలేక ఇలా అన్నం తినడానికి నిరాకరిస్తుంటారు. దాంతో ఎదుగుదల కూడా ఎంతో కొంత ప్రభావితం కావచ్చు.

చికిత్స...

పిప్పిపళ్లకు సరైన సమయంలో చికిత్స చేయించకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ పంటి ఎముక వరకు చేరి, పాల పళ్లతో పాటు తర్వాత రావాల్సిన శాశ్వతదంతాలూ పాడయ్యే ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలను దంతవైద్యులకు చూపించినప్పుడు వారు పంటిలోని రంధ్రాలను పూడ్చివేయడం, ఇన్ఫెక్షన్‌ను తగ్గించడానికి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వడం వంటి చికిత్సలు చేస్తారు.



చిగుర్ల జబ్బులు...

చిన్నారులకు బ్రషింగ్ నైపుణ్యాలు అంతగా తెలియకపోవడంతో పళ్లలో చిక్కుకున్న ఆహారపదార్థాలను సరిగా శుభ్రం చేసుకోకపోవడం కారణంగా పిప్పిపళ్లతో పాటు చిగుర్ల సమస్యలు వచ్చే ముప్పూ ఉంటుంది. దీనికో కారణముంది. నోట్లో విపరీతంగా పెరిగిపోయిన బ్యాక్టీరియా, ఆహారపదార్థాలతో కలిసి ప్లాక్, క్యాలికులస్ అని పిలిచే మురికి సున్నితమైన చిగుర్ల చివర్లలోకి చేరుతుంది. ఈ మురికి కారణంగా చిగుర్లలో వాపు, కొందరిలో చిగుర్ల నుంచి రక్తస్రావం కావడం, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చిన్నవయసులోనే చిగుర్ల జబ్బు వస్తే పిల్లలు జీవితకాలం దృఢమైన పళ్లు లేక ఇబ్బంది పడవలసి రావచ్చు.

చికిత్స...

జింజివైటిస్ వంటి సమస్యలకు తగిన యాంటీబయాటిక్స్ వాడటతో పాటు చిగుర్లకు వచ్చే సమస్యను బట్టి దంతవైద్యులు పలు రకాల చికిత్సలు అందిస్తారు.



డా. వికాస్ గౌడ్, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ ఇంప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్

ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకరపళ్ల వంటి సమస్యలు...

ఎత్తుపళ్లు అన్నది పిల్లలను ఆత్మన్యూనతకు గురిచేసే సమస్య. మొదట్లో ఇది నివారించదగిన సమస్యే అయినప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల అవగాహనాలోపం, మరి కొందరిలో వారి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇది తీవ్రమవుతుంది.

ఎత్తుపళ్లు / ఎగుడుదిగుడు పళ్లు / వంకర పళ్లకు కారణాలు...

● ఎత్తుపళ్లు చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంటాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికిగానీ లేదా ఇద్దరికీ ఎత్తుపళ్లు ఉంటే పిల్లల్లోనూ వచ్చే అవకాశాలు 70 శాతానికి పైమాటే. పిల్లలకు ఎత్తుపళ్లు, ఎగుడుదిగుడు / వంకరపళ్లు, పళ్లమధ్య సందులు రాకుండా చేసే చికిత్సలు సైతం ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

● నోట్లో వేలుపెట్టుకోవడం, పెదవులు కొరకడం, నాలుకతో పళ్లను ముందుకు తోస్తూ ఉండటం, నోటితోనే గాలిపీల్చడం వంటి అంశాలూ ఎత్తుపళ్లకు కారణమవుతుంటాయి. ఎదుగుతున్న చిన్నారుల దవడ ఎముకలు మైనంలా ఒత్తిడి పడుతున్న దిశకు వంగిపోతుంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఇక్కడ పేర్కొన్న దురలవాట్లు ఉన్న పిల్లల్లో దవడ ఎముకల షేపు మారిపోయి పళ్లు ఎత్తుగా రావచ్చు.

● పాలపళ్లు సమయానికి ఊడిపోకపోయినా, పిప్పి పళ్లను ముందే తీసేయాల్సి వచ్చినా ఎత్తుపళ్లు లేదా ఎత్తు పళ్లు, ఎగుడుదిగుడు పళ్లు రావడానికి ఈ అంశాలు కూడా ఒక కారణం.

ఎదిగే వయసులోనే ఎత్తుపళ్లను, ఎగుడుదిగుడు దంతాలనూ, సరిచేయడం, పళ్ల మధ్యన ఉండే సందులు చక్కదిద్దడం చాలా సులువు. చికిత్స ఫలితాలు కూడా దాదాపు నూరు శాతం ఉంటాయి. ఎదిగే వయసులో వచ్చే 'గ్రోత్ స్పర్' అనేది చికిత్సకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. చికిత్స త్వరగా, సమర్థంగా జరిగేందుకు ఈ గ్రోత్ స్పర్ అంశం సహాయపడుతుంది.

ఎత్తుపళ్ల సమస్య రెండు రకాలుగా ఉండవచ్చు...

● కేవలం పళ్లు మాత్రమే ఎత్తుగా ఉండటం ● పళ్లతో పాటు దవడ ఎముకలు కూడా ఎత్తుగా ఉండటం.

పిల్లలు నవ్వినప్పుడు చిగుర్లు ఎక్కువగా కనిపించడం, నిద్రపోతున్నప్పుడూ పెదవులు తెరచుకునే ఉండటం, పెదవులు ముందుకు వచ్చినట్లుగా కనపడటం వంటివి ఎముక కూడా ఎత్తు పెరిగిందని చెప్పడానికి గుర్తులు.

చికిత్స...

● ఎదిగే వయసులో ఎత్తుగా ఉన్నట్లు గుర్తిస్తే... ఎలాంటి శస్త్ర చికిత్సలూ లేకుండానే పళ్లు, దవడలను ప్రత్యేకమైన క్లిప్స్‌తో సరిచేయవచ్చు. అయితే... ఎదిగిన పిల్లల్లో దవడ ఎముకలు ఎత్తుగా ఉంటే సర్జరీ చేయాల్సి రావచ్చు.



● పళ్లు ఎత్తుగా ఉన్నా, పళ్ల మధ్య సందులు ఉన్నా, వంకర టింకరగా ఉన్నా, ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్నా క్లిప్పులతో వాటిని సరిచేయవచ్చు. అయితే పిల్లలకు అమర్చాల్సిన క్లిప్పులు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. వ్యక్తిగతమైన పరీక్షల తర్వాతే వారికి సరిపోయేవాటిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

పాలపళ్లు సరైన టైమ్‌లో ఊడకపోవడం...

సాధారణంగా పాలపళ్లలోని ప్రతి పన్నూ ఓ నిర్దిష్ట సమయం తర్వాత ఊడుతుంది. శాశ్వత దంతం తయారై బయటకు రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే పాలపన్ను ఊడుతుంది. ఊడిన 3 నుంచి 4 నెలల్లో శాశ్వత దంతం వచ్చేస్తుంది.

ఏ కారణం వల్లనైనా పాలపన్ను ఊడకపోతే, దానికి ముందువైపో, వెనకవైపు నుంచో శాశ్వత దంతం వస్తుంది. (కొన్నిసార్లు పాల పన్ను ఊడకపోవడం వల్ల శాశ్వత దంతం బయటకు రాలేక చిగురులోనే చిక్కుకుపోవచ్చు కూడా). దాంతో రెండు వరసల్లో పళ్లు కనపడతాయి. అందుకే ఆరేళ్లు దాటిన పిల్లలను దంతనిపుణులకు తరచూ చూపిస్తూ పాలపళ్లు సరైన సమయంలోనే పడిపోతున్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేయిస్తూ ఉండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించాలి.

పరీక్షలు : ఎక్స్-రే సహాయంతో పాలపళ్లు, శాశ్వత దంతాలను, శాశ్వతదంతాలను చిక్కుకుపోయిన తీరును దంతవైద్యులు తెలుసుకోగలరు.

ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం వల్ల...

ఎదిగే పిల్లలు ఆటలాడుతుంటారు. పైగా ఇవి సెలవురోజులు కావడం ఆడుకోవడం మరింత ఎక్కువ. ఆటల్లో పరుగెత్తుతూ పడిపోవడం, దెబ్బలు తగలడం, క్రికెట్ బంతి లేదా ఇతర బంతుల వంటివి తగలడం, పిల్లలు పోట్లాడుకోవడం వంటి చర్యలతో ముఖానికి దెబ్బలు తగలడం, పళ్లు విరగడం / వంగిపోవడం, దెబ్బలు తీవ్రమైనవైతే పెదవులు చీలడం, ముక్కు వంకర కావడం కూడా జరగవచ్చు.

ఇలా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించాలి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే పలువరస షేపు మారడం, పళ్లపై గుర్తులు ఏర్పడి అలాగే ఉండిపోవడం జరగవచ్చు. అందుకే పన్ను విరిగినా, ఊడినా వెంటనే ఆ ముక్కను పాలలో లేదా మంచినీళ్లలో ఉంచి దంతవైద్యులను కలవాలి.

వేసవి సెలవులు దంతవైద్యం చేయించడానికి అనువైన సమయం. ఈ సమయంలో స్కూళ్లకు సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి పిల్లల చదువులు వృథా కాకుండానే చికిత్స చేయించవచ్చు. పైగా చికిత్స తర్వాత వారు ఇంటిపట్టునే ఉంటారు కాబట్టి టైముకు మందులు ఇవ్వడానికి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోడానికి, పిల్లలకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడానికి సెలవులన్నవి సరైన సమయం. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని, పంటి సమస్యలున్న పిల్లలకు తగిన వైద్యసహాయం అందించవచ్చు.

● ఫుడ్

వేసవిలో పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వాలంటే రెండు అంశాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మొదటిది వేసవి వేడిమి. రెండోది సెలవుల్లో వాళ్ల ఆటలు. నగరాల్లోని పిల్లలు ఎండల్లో పెద్దగా ఆడే అవకాశం లేకపోయినా పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోని పిల్లలు ఇలా ఎండ వేడిమిలో ఆడటం మామూలే. అలాగే పెద్ద నగరాల్లోంచి సెలవులకు పల్లెలకు వచ్చే పిల్లల సంఖ్య తగ్గినప్పటికీ... కొంతమంది ఇప్పటికీ ఇలా వచ్చేవారు లేకపోలేదు. ఇలా వేసవిలోని వేడిమిని తట్టుకుంటూ... ఎక్కువ సమయం ఆటలకు ఇచ్చుకుంటూ ఉండేందుకు అవసరమైన శక్తిని సమకూరుస్తూ ఉండటానికి చిన్నారులకు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలిపే కథనం.



● అధిక శక్తికోసం పాల ఉత్పత్తులు... పిల్లలకు తాజా లస్సీ, తాజా మజ్జిగ, ఫ్లేవర్డ్ మిల్క్, ఫ్రూట్ మిల్క్ షేక్‌లు (మ్యాంగో మిల్క్ షేక్) వంటివి ఇవ్వడం వల్ల ఒకపక్క అవి ద్రవాహారాలుగా వారు కోల్పోయే నీరు లవణాలను భర్తీ చేయడంతో పాటు ప్రొటీన్లనూ అందజేస్తాయి. ఎదిగే వయసులో ఎముకల బలం కోసం క్యాల్షియమ్‌ను ఇస్తాయి.

● తాజా పండ్లు... పిల్లలకు తాజా పండ్లు తినిపించడం ఎప్పుడూ మంచిదే. కాకపోతే పండ్ల రసాలకు బదులు వీలైనంతగా పండ్లను కొరికి తినేలా చూడాలి. ద్రవాలను భర్తీ చేయడం కోసం, వేసవి ఉపశమనం కోసం అప్పుడప్పుడూ చల్లగా ఉండే తాజా పండ్ల రసాలనూ ఇవ్వవచ్చుగానీ... వీలైనంత వరకు వాటిలో చక్కెర కలపకపోవడం మంచిది.



● జంక్‌ఫుడ్ వద్దు... బర్గర్‌లు, పిజ్జాలు, చిప్స్ వంటి వాటి కోసం వాళ్లు మారాం చేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్యానికి అవి హానికరమంటూ వాళ్లను సముదాయించడం మంచిది. ఆ వయసు పిల్లలను సమాధానపరచడం కష్టం కాబట్టి వాటిలో పనీర్, తాజాకూరగాయలు పుష్కలంగా నింపి ఇవ్వడం మంచిది. అయితే వాటిల్లో చీజ్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని తినిపించడం అంతగా మంచిది కాదు. మరీ మారాం చేస్తుంటే గ్రిల్డ్ వెజిటబుల్స్‌ను పనీర్‌తో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

● ఐస్‌క్రీముల విషయంలో... వేసవిలో ఐస్‌క్రీములు అడగని పిల్లలు ఉండరు. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రూట్ కస్టర్డ్స్, పుడింగ్స్, స్మూతీస్ వంటివి పిల్లలకి పెట్టవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమే. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కోసమూ డిమాండ్ ఎక్కువగానే ఉండవచ్చు గానీ వాటిని ఇవ్వడం అంతమంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి